




Omlet owsiano-orzechowy

 stopaa

Polecane na: [desery](#), [lunchbox](#), [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

płatki owsiane - 3 łyżka
orzechy włoskie - 20 g
jajko - 1 szt.

ostropest plamisty (zmielony) - 1 łyżeczka
miód - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki zalać gorącą wodą, orzechy jak najbardziej rozdrobnić (ja użyłam do tego wałka). Kiedy płatki zmiękną i wchłoną wodę dodać resztę składników, wymieszać i smażyć na patelni pod przykryciem :)